

DIETA CETOGÉNICA 1800 · 2100 KCAL

MANTENIMIENTO · RECOMPOSICIÓN CORPORAL

JOCKEY GYM



DIETA CETOGÉNICA 1800 · 2100 KCAL*

MANTENIMIENTO · RECOMPOSICIÓN CORPORAL

DATOS SUJETO MUJER
DÍAS ENTRENAMIENTO FUERZA

EDAD	20 A 50 AÑOS
PESO (KG)	50 - 65
ALTURA (CM)	150 - 180
% GRASA ESTIMADO	18 - 24%
TMB (KCAL/DÍA)	1200 - 1600
GED (KCAL/DÍA)	1600 - 2100
HIDRATOS CARBONO (G)	20 - 25
PROTEÍNAS (G)	125 - 130
GRASAS (G)	160 - 170

DATOS SUJETO MUJER
CARDIO, MOVILIDAD O DESCANSO

EDAD	20 A 50 AÑOS
PESO (KG)	50 - 65
ALTURA (CM)	150 - 180
% GRASA ESTIMADO	18 - 24%
TMB (KCAL/DÍA)	1200 - 1600
GED (KCAL/DÍA)	1400 - 2000
HIDRATOS CARBONO (G)	20 - 25
PROTEÍNAS (G)	125 - 130
GRASAS (G)	140 - 150

* Preferentemente para mujeres con experiencia en entrenamiento de fuerza que no tengan que ajustar su nutrición y entrenamiento a su ciclo menstrual.

PAUTAS GENERALES PARA TODO EL PLAN NUTRICIONAL:



- Consumir mínimo 2 litros de agua diarios.
- Todos los alimentos deben ser pesados en una báscula en crudo a menos que se indique lo contrario.
- El consumo de ciertas verduras y hortalizas podrá ser sobrepasado si lo necesitas cuando te quedes con hambre.
- Métodos de cocinado recomendados: a la plancha (5gr de aceite de oliva virgen extra como máximo), al vapor, al horno y al wok (parecido a la plancha).
- También puedes añadir: especias, vinagres no azucarados, tés, infusiones y edulcorantes con moderación, especialmente con los polioles si eres sensible porque sueltan el intestino. Recomendable suprimirlos.

  Café sólo o muy corto de leche también puede tomarse en cualquier momento del día.
- Limitar al máximo el consumo de bebidas alcohólicas.

  A ser posible, eliminar su consumo.
- En caso de querer repartir alguna de las comidas en dos más pequeñas, no habría problema siempre que se respete el total indicado.

SUPLEMENTACIÓN GENERAL DE TODO EL PLAN NUTRICIONAL:

CREATINA 4-6 GRAMOS/DÍA

- **Días de entrenamiento:** después de entrenar preferiblemente, aunque puedes repartirlos a lo largo del día como mejor te convenga.

- **Días de descanso y movilidad:** opcional.

PROTEINA DE AISLADO DE SUERO DE LECHE. CONSUMIR CUANDO SE ESPECIFICA EN EL MENÚ

PLAN NUTRICIONAL MUJER 50 · 65 KG



DÍAS ENTRENAMIENTO FUERZA - MAÑANAS   KCAL: 2105   HC 20G; P 130G; G 165G

COMIDA 1

- **OPCIÓN 1:**
Tortilla de 2 huevos completos + 40g atún + 20g panceta + 50g palta + 25g nueces.
- **OPCIÓN 2:**
80g contramuslo de pollo + 25g jamón crudo + 10g cacao 85% puro con 20g de crema de maní
- **OPCIÓN 3:**
En batido con agua: 10g caseína + 12g de proteína aislada de suero; 50g queso curado de oveja, vaca o mezcla

PRE-ENTRENO

1 café o té verde + 2-3g creatina



POST-ENTRENO

- **OPCIÓN 1:**
Tortilla de 2 huevos + 4 nueces partidas
- **OPCIÓN 2:**
60g jamón serrano
- **OPCIÓN 3:**
45g lomo + 15g nueces

A cualquiera de las opciones, añadirle 2-3g creatina en agua.

COMIDA 2

- **OPCIÓN 1:**
150g pechuga pollo + ensalada de col, 100g pepino, 100g tomate cherry + 100g aceitunas + 15g aceite de oliva o coco + 20g frutos secos
- **OPCIÓN 2:**
150g atún, sardinas + 100g champiñones salteados con 10g aceite de coco + 40g palta
- **OPCIÓN 3:**
Revuelto de 2 huevos con 200g espinacas y 20g nueces + batido de 200ml de leche de almendra/avena/coco, sin azúcar añadido y 12g de proteína aislada de suero o vegetal

COMIDA 3

- **OPCIÓN 1:**
Tortilla de 2 huevos completos + 40g atún + 20g panceta + 50g palta + 25g nueces
- **OPCIÓN 2:**
80g contramuslo de pollo + 25g jamón crudo + 10g cacao 85% puro con 20g de crema de maní
- **OPCIÓN 3:**
En batido con agua: 10g caseína + 12g de proteína aislada de suero; 50g queso curado de oveja, vaca o mezcla

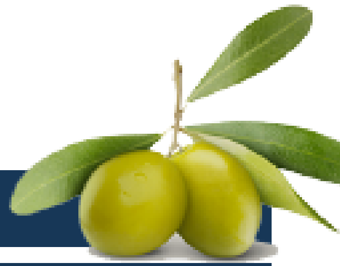


COMIDA 4

- **OPCIÓN 1:**
150g pechuga de pollo + ensalada de col, 100g pepino, 100g tomate cherry + 100g aceitunas + 5g aceite de oliva o coco + 20g frutos secos naturales, sin sal, con más nueces y menos pistachos
- **OPCIÓN 2:**
150g atún, sardinas, + 100g champiñones salteados con 10g aceite de coco + 40g palta
- **OPCIÓN 3:**
Revuelto de 2 huevos enteros con 200g espinacas y 20g nueces + batido o helado de 200ml de leche vegetal sin azúcar añadido y 12g de proteína aislada de suero o vegetal



PLAN NUTRICIONAL MUJER 50 · 65 KG



DÍAS ENTRENAMIENTO FUERZA - TARDES | **KCAL: 2105** | **HC 20G; P 130G; G 165G**

COMIDA 1

- **OPCIÓN 1:**
Tortilla de 2 huevos completos + 40g atún + 20g panceta + 50g palta + 25g nueces
- **OPCIÓN 2:**
80g contramuslo de pollo + 25g jamón crudo + 10g cacao 85% pureza con 20g de crema de maní
- **OPCIÓN 3:**
En batido con agua: 10g caseína + 12g de proteína aislada de suero; 50g queso curado de oveja, vaca o mezcla



COMIDA 2

- **OPCIÓN 1:**
150g pechuga de pollo + ensalada de col, 100g pepino, 100g tomate cherry + 100g aceitunas + 5g aceite de oliva o coco + 20g frutos secos naturales, sin sal, con más nueces y menos pistachos
- **OPCIÓN 2:**
150g atún, sardinas, + 100g champiñones salteados con 10g aceite de coco + 40g palta
- **OPCIÓN 3:**
Revuelto de 2 huevos enteros con 200g espinacas y 20g nueces + batido o helado de 200ml de leche vegetal sin azúcar añadido y 12g de proteína aislada de suero o vegetal

COMIDA 3

- **OPCIÓN 1:**
Tortilla de 2 huevos completos + 40g atún + 20g panceta + 50g palta + 25g nueces
- **OPCIÓN 2:**
80g contramuslo de pollo + 25g jamón crudo + 10g cacao 85% puro con 20g de crema de maní
- **OPCIÓN 3:**
En batido con agua: 10g caseína + 12g de proteína aislada de suero; 50g queso curado de oveja, vaca o mezcla

PRE-ENTRENO

1 café o té verde + 2-3g creatina.

POST-ENTRENO

- **OPCIÓN 1:**
Tortilla de 2 huevos + 4 nueces partidas
- **OPCIÓN 2:**
60g jamón crudo
- **OPCIÓN 3:**
45g lomo + 15g nueces

En cualquier opción, 2-3g creatina en agua.

COMIDA 4

- **OPCIÓN 1:**
150g pechuga de pollo + ensalada de col, 100g pepino, 100g tomate cherry + 100g aceitunas + 5g aceite de oliva o coco + 20g frutos secos naturales, sin sal, con más nueces y menos pistachos
- **OPCIÓN 2:**
150g atún, sardinas, + 100g champiñones salteados con 10g aceite de coco + 40g palta
- **OPCIÓN 3:**
Revuelto de 2 huevos enteros con 200g espinacas y 20g nueces + batido o helado de 200ml de leche vegetal sin azúcar añadido y 12g de proteína aislada de suero o vegetal



PLAN NUTRICIONAL MUJER 50 · 65 KG



DÍAS CARDIO, MOVILIDAD O DESCANSO | **KCAL: 1860** | **HC 20G; P 130G; G 140G**

COMIDA 1

- **OPCIÓN 1:** Tortilla de 2 huevos + 40g atún + 20g panceta + 50g palta
- **OPCIÓN 2:** 80g contramuslo de pollo + 25g jamón crudo + 10g crema de maní
- **OPCIÓN 3:** En batido con agua: 10g caseína + 20g de proteína aislada de suero; 20g queso curado de oveja, vaca o mezcla.

COMIDA 2 · INTERCAMBIABLE POR COMIDA 4

- **OPCIÓN 1:** 150g pechuga de pollo + ensalada de col, 100g pepino, 100g tomate cherry + 100g aceitunas + 5g aceite de oliva o coco + 20g frutos secos naturales, sin sal
- **OPCIÓN 2:** 150g pescado azul + 100g champiñones salteados con 10g aceite de coco + 40g palta
- **OPCIÓN 3:** Revuelto de 2 huevos con 200g espinacas y 20g nueces + batido o helado de 200ml de leche vegetal sin azúcar añadido y 12g de proteína aislada de suero o vegetal

COMIDA 3

- **OPCIÓN 1:** Tortilla de 2 huevos + 40g atún + 20g panceta + 50g palta
- **OPCIÓN 2:** 80g contramuslo de pollo + 25g jamón crudo + 10g crema de maní
- **OPCIÓN 3:** En batido con agua: 10g caseína + 20g de proteína aislada de suero; 20g queso curado de oveja, vaca o mezcla.

COMIDA 4 · INTERCAMBIABLE POR COMIDA 2

- **OPCIÓN 1:** Tortilla de 3 huevos + 4 nueces partidas (10g aproximadamente)
- **OPCIÓN 2:** 60g jamón crudo
- **OPCIÓN 3:** 45g lomo + 25g nueces de Brasil

A cualquiera de las opciones anteriores, añadirle 2-3g creatina en agua.

COMIDA 5

- **OPCIÓN 1:** 150g pechuga de pollo + ensalada de col, 100g pepino, 100g tomate cherry + 100g aceitunas + 5g aceite de oliva o coco + 20g frutos secos naturales, sin sal
- **OPCIÓN 2:** 150g pescado azul + 100g champiñones salteados con 10g aceite de coco + 40g palta
- **OPCIÓN 3:** Revuelto de 2 huevos con 200g espinacas y 20g nueces + batido o helado de 200ml de leche vegetal sin azúcar añadido y 12g de proteína aislada de suero o vegetal

